

大家好，鹏厨今天给大家分享的这道菜是一道经典传统名菜—糖醋里脊，糖醋里脊酸甜可口，让人食欲大开，在浙菜、鲁菜、川菜、淮扬菜、粤菜里均有此菜。

[糖醋里脊制作视频，点击链接观看](#)



【糖醋里脊原料】

里脊肉、

【制作方法】

1、首先我们把里脊肉改刀，把上面的筋膜去除，然后切成厚片，在厚片上面介花刀，介花刀能让里脊肉更好的入味，把介好花刀的肉切成条。



3、现在给里脊肉打脆浆，脆浆粉是我们提前配好的，比例在文章结尾，在盛器内加入脆浆粉，加入适量的清水，搅粘稠，然后把打好的脆浆糊加入少许的清油，加油主要是让脆浆在炸的时候更脆，把油打进糊内。还有就是油不要加的太多，不然口感会腻。



5、
锅内加入植物油，上火加热，这个时候把打好的脆浆粉倒入里脊肉内，用手搅拌均匀，油温150度的时候下入拌匀的里脊肉条，下里脊肉的时候要一个一个的放入，防止粘连。



7、
锅内留少许底油，下入番茄酱炒香，倒入调好的糖醋汁，加入生粉水勾芡，在糖醋汁内加入少许的明油，把糖醋汁哄起来，颜色更漂亮，然后下入里脊肉快速的翻炒均匀即可出锅。